

## 0761 Ausbildung zum/zur Dipl. Mentaltrainer:in

Wenn Sie private oder berufliche Ziele anstreben, kann es sein, dass Sie diese Ziele nicht oder nur bedingt erreichen. Vielleicht kennen Sie das? Das Leben bringt viele Herausforderungen mit sich, sowohl im beruflichen als privaten Bereichen. Dabei schränken wir unsere Möglichkeiten Großes zu erreichen sehr oft selbst ein, indem wir glauben, nicht talentiert, begabt oder clever genug zu sein. Unsere Zukunft wird weit mehr von dem bestimmt, woran wir felsenfest glauben, als von unseren genetischen Erbanlagen.

Mental-Training ist der Weg, Ihr gesamtes Potenzial, Ihre mentalen, physischen und emotionalen Fähigkeiten zur Entfaltung zu bringen, zu entwickeln und optimal auszunutzen. Mit leicht erlernbaren und sofort umsetzbaren mentalen Techniken können Sie Ihre Ziele leichter und schneller erreichen. Die angebotenen mentalen Werkzeuge können durch praktische Übungen sofort in die Tat umgesetzt werden.

Die sehr vielfältigen Anwendungsgebiete der seriösen, wissenschaftlich gut untersuchten Methoden des Mentaltrainings sind noch wenig bekannt. Diese reichen von der Sportpsychologie über den Bereich der Rehabilitation, der Psychotherapie und des schulischen Bereichs bis zum Selbstmanagement und der Prävention. Mentales Training kann bei Kindern und Erwachsenen bei einer Vielzahl von Problemen eingesetzt werden. Der WIFI-Diplomlehrgang zum/zur Mentaltrainer:in bildet in 5 Modulen praxisnah zum professionellen Anwender mentaler Techniken aus.



„Jeder Schritt zählt, wenn wir uns auf den Weg zu innerem Aus-gleich, einem freien Geist, einem komplexen Verständnis und einer gesunden Vitalität machen. Mentaltraining und seine Methoden lehren uns, unsere Ressourcen optimal zu nutzen und anderen beizu-bringen, wie sie das auch tun können. Alles, was Sie dafür benötigen, sind Sie selbst und die Anwendung der richtigen Techniken.“

### Katerina Poprachová

WIFI-Absolventin Ausbildung zum/zur Dipl. Mentaltrainer:in, Weltmeisterin und Österreichische Meisterin im Bogenschießen Langbogen

### Die Lernziele:

Sie lernen:

- die Kraft der Gedanken zu nutzen,
- die Kraft des Unterbewusstseins (Intuition) zu erkennen und zu nutzen
- Sicherheit im Umgang mit Ängsten zu gewinnen,
- mentale Techniken einzusetzen, um Ihre Ziele zu erreichen,
- einen optimalen Entspannungszustand herzustellen (Alpha-Zustand),
- die Konzentrationsfähigkeit zu stärken,
- den Energielevel zu erhöhen,
- mit Visualisierungsübungen innere Bilder zu kreieren,
- sich mit Entspannungstechniken auf schwierige Situationen bzw. Prüfungen vorzubereiten,
- mentale Bremsen, innere Glaubensmuster und hinderliche persönliche Erfahrungen zu verändern.

### Die Zielgruppe:

Der Lehrgang richtet sich an:



Kursbuchung und weitere Details unter **0761** im WIFI-Kundenportal:  
[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)

# 0761 Ausbildung zum/zur Dipl. Mentaltrainer:in

Trainer:innen, Berater:innen, Psychotherapeuten/-therapeutinnen, Lehrer:innen, Manager:innen, Supervisoren/Supervisorinnen.

Nicht zuletzt ist dieser Lehrgang für Mitarbeiter:innen, Unternehmer:innen und Interessierte gedacht, die mentale Techniken zur Erreichung ihrer Ziele einsetzen wollen bzw. die ihren Energielevel steigern wollen, um die Anforderungen des Alltags zu bewältigen.

## Die Voraussetzungen:

- Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung
- Mindestalter von 18 Jahren
- Sehr viel Engagement und Bereitschaft sich auf Neues einzulassen

## Die Trainingsmethoden:

Das große Ziel ist, die Inhalte des Lehrgangs praxisorientiert in Ihrem privaten und beruflichen Kontext anwenden zu können. Deswegen legen wir beim Lehrgang auf einen praktisch angewendeten Unterricht großen Wert.

## Inhalte des Lehrgangs

### Modul 1:

- Begriffsklärungen zu dem Thema Mentaltraining
- Einführung in das Thema Entspannungstraining
- Atem- und Konzentrationsübungen
- Biostrukturtest – Wir stellen einen „Istzustand“ fest
- Aktueller wissenschaftlicher Hintergrund des mentalen Trainings
- Abgrenzung der Anwendung

### Modul 2 (Praktisches Einüben):

- Entspannungstechniken
- Atmung / Atemtechniken
- Visualisierungs- und Wahrnehmungstraining
- Innere Bilder kreieren und verändern, Unterschiede im Gefühl wahrnehmen
- Übungen unter Einbeziehung aller fünf Sinne
- Fantasiereisen
- Verwendung der richtigen Sprache
- Formulierungsbeispiele
- Vermeidung von Fehlern, die beim Formulieren passieren können
- Einsatz von Entspannungsmusik

### Modul 3:

- Mentaltraining Sicherheit im Umgang mit Ängsten zu gewinnen
- systematisches Desensibilisieren
- Einsatz des Mentaltrainings im schulischen Umfeld
- Kinesiologische Übungen
- Einführung zum Thema „Kommunikation“
- Entspannungstechniken für Fortgeschrittene
- Meditationen und deren spezielle Einsatzmöglichkeiten



Kursbuchung und weitere Details unter **0761** im WIFI-Kundenportal:  
[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)

# 0761 Ausbildung zum/zur Dipl. Mentaltrainer:in

## Modul 4:

- Mentaltraining im Coaching
- Einsatz des Mentaltrainings zur Zielerreichung und Motivationsförderung
- Spezielle Kommunikationstechniken
- Mentale Möglichkeiten für Gruppen und Teams
- Spiral Dynamics – Anwendung für den Businessbereich
- Veränderung durch spielerische Gruppenübungen
- mein persönliches Potenzial erkennen
- Werte und Bedürfnisse für das Mentaltraining erfolgreich einsetzen

## Modul 5:

- Prüfungsvorbereitung
- Projektpräsentation
- erlebnispädagogische Übungen in der Gruppe erleben
- Trainerkompetenzen festigen
- das gewerbliche Mentaltraining
- Rollensituationen (z.B. Trainer- u. Teilnehmerrolle)
- Praktische Umsetzung des Mentaltrainings im Alltag
- Abschlussmethoden für ein gelungenes Seminar

## Die Dauer der Ausbildung:

- 88 Trainingseinheiten Präsenzunterricht
- 100 Einheiten (Richtwert) zur Erstellung einer Abschlussarbeit (mindestens 30 Seiten) eines frei gewählten Themas innerhalb des Themenbereichs Mentaltraining
- 20 Einheiten Praxisnachweis durch das Arbeiten mit mindestens 2 Trainees (die Praxisarbeiten sind zu protokollieren).

## Der Abschluss:

Der Lehrgang schließt mit einer Abschlussprüfung ab. Diese Abschlussprüfung besteht aus der Präsentation der Abschlussarbeit und einer Überprüfung des Themenstoffs mit Hilfe eines Fragenkatalogs. Die Präsentation der Abschlussarbeit und die Beantwortung der Fragen sind gleich gewichtet.

Sie erhalten nach positivem Abschluss der Abschlussprüfung und einer Anwesenheit von mindestens 75 % Ihr WIFI-Diplom.



Kursbuchung und weitere Details unter **0761** im WIFI-Kundenportal:  
[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)